



2B

Vegetarisch

Rauchkäse-Cracker



Zubereitungszeit

3 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Eine Scheibe Rauchkäse zwischen doppelt gefaltetes Backpapier legen. Das Backpapier mit dem Rauchkäse in die Mikrowelle legen, die höchste Stufe der Mikrowelle wählen und die Zeit auf 1 Minute einstellen. Es ist üblich, dass der Käse knistert. Kurz abkühlen lassen und fertig ist der kohlenhydratarme Cracker.

Zutaten

- ☐ Rauchkäse natur, Chili oder Kümmel
- ☐ Extra: Backpapier

Nährwerte pro Person

Energie	60 kcal
Fett	4 g
Eiweiß	4 g